

(نگاهی به شعر حافظ با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر مارتین سلیگمن)

«آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد»

منصور پیرانی^۱

چکیده:

روانشناسی مثبت‌نگر در جستجوی زندگی خوب و در پی مطالعه علمی عملکرد انسان آرمانی است علمی که به جای توجه به ضعف‌ها و ناتوانمندی‌های انسان، بر نقاط قوت و توانمندی‌های او از قبیل شجاعت، قدرشناسی امیدواری، شادزیستن، سلامت روانی، لذت بردن، خوش‌بینی، رضامندی، سعادت و ... توجه می‌کند. روانشناسی مثبت‌نگر در مقابل DSM) که نظام طبقه‌بندی اختلالات روانشناختی بیماران است، نظام طبقه‌بندی دیگری به نام (CSV) مطرح کرد که بر توانمندی‌های انسان متمرکز است. پژوهشگران روانشناسی مثبت‌نگر توانمندی‌های انسان را در شش گروه: **خرد و دانایی؛ شجاعت؛ نوع دوستی؛ عدالت طلبی؛ اعتدال و تعالی** با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر، طبقه‌بندی می‌کنند و برای هر کدام قابلیت‌هایی (در مجموع بیست و چهار قابلیت) برمی‌شمارند. مارتین سلیگمن بنیان‌گذار روانشناسی مثبت‌نگر هیجان‌انگیز انسان را در سه مسیر **حال، آینده و گذشته** مورد مطالعه قرار می‌دهد. بدین معنی که وقتی انسان عواطف، تجارب و هیجان‌های خود در زمان حال را در مقایسه با گذشته و آینده بازبینی می‌کند ضمن احساس آرامش، امنیت، لذت و شادکامی در زمان حال، در مقایسه با گذشته باید احساس رضایت و خشنودی و نسبت به آینده احساس امید و خوشبینی به او دست بدهد. بررسی و تحلیل همه این فضیلت‌ها و قابلیت‌ها به همراه استخراج شواهد از متون ادبی (حتی یک اثر) از حوصله‌ی یک مقاله بیرون است. از این رو ما در این نوشته به چند مورد یعنی **خرد و دانایی، و تعالی** از فضیلت‌ها؛ و **شادی، امید، رضایتمندی و سعادت** از قابلیت‌ها پرداخته‌ایم. در حالی که برای هر کدام از این فضیلت‌ها با قابلیت‌هایشان در بسیاری از آثار و گنجینه‌های ادبی‌مان شواهد و مصداق‌هایی فراوانی می‌توان یافت که راهگشا و برای زندگی انسان و همچنین در سلامت روانی افراد و تفکر اجتماعی جامعه مؤثر است. در این مقاله ما تیمناً این تجربه را بر استخراج شواهد و مصداق‌ها از دیوان حافظ به عنوان تجربه‌ای جامع و نمودی کامل از زندگی و روحیه‌ی ایرانی بکار بسته‌ایم تا شعر حافظ را مجدد از منظری دیگر مطالعه کرده، و هم این تصور را از ذهن علاقه‌مندان تحلیل‌های روانشناختی بزداایم که آنچه غربی‌ها امروزه در قالب مفاهیم و اصطلاحات نو و جامه‌ای آراسته ارائه می‌کنند یافته‌های نوین و ابداعات مختص اندیشمندان غرب نیست بلکه بسیاری از این دیدگاه‌ها قرن‌ها پیش با شواهد و مصداق‌های دلکش‌تر در آثار و کلام فرزندان سرزمین خودمان بیان شده است.

واژگان کلیدی: امید، حافظ، خوشبینی، روانشناسی مثبت‌نگر، رضامندی، سعادت.

گذشته را نمی‌توان بازیافت، اما می‌توان از آن درس گرفت. آینده نیز از آن ما نیست، هرچند می‌توان برای آن برنامه‌ریزی کرد. زمان واقعی فقط الان است. پس:

زمان خوشدلی دریاب و در یاب که دایم در صدف گوهر نباشد (۱۵۸/۲)

مقدمه

از زمانی که مارتین سلیگمن «نظریه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر» را مطرح کرد بیش از دو دهه نمی‌گذرد. در این مدت کوتاه، شاخه روانشناسی شاهد ظهور نظریه‌ها، پدیده‌ها و مفاهیم مختلف و تازه‌ای بوده است. اگرچه فیلسوفان و دانشوران سرزمین‌های دانش‌پروری چون هند، یونان و ایران این مفاهیم و اصطلاحات امروزی را از آغاز پیدایش دانش بشری، مورد بحث و چالش بسیار قرار داده‌اند. اما سلیگمن و همکارانش با استفاده از روش علمی و طبقه‌بندی مفاهیم توانستند مجموعه کاملی از این مفاهیم و اصطلاحات را در یک مکتب جدید فکری با عنوان رویکرد مثبت‌نگر معرفی نمایند. مفاهیمی چون خردورزی، عدالت، شجاعت شادی، امید، خوشبینی، رضایت، نوع دوستی، سعادت، عشق، مدارا، و ... که امروزه در نظریه‌های روانشناسی مثبت‌نگر غرب می‌بینیم. مفاهیم و اصطلاحات

یا پدیده‌های جدیدی نیستند که در قلمرو دانش ادبیات یا روانشناسی و حتی فلسفه مطرح می‌شوند، بلکه این مفاهیم قرن‌ها پیش در اندیشه بشر مطرح بوده و در سخنان حکیمانه بزرگان و اشعار شاعران گذشته به شیواترین شکل بیان شده و انسان در زندگی خود همواره در زندگی خود در پی آن بوده است. چنان که ارسطو خوب زندگی کردن را در شاکامی، نیکی کردن و خوب بودن در زندگی می‌دانست (Hefferon, 2011, 18) و رهیافت شادکامی در زندگی، که سلیگمن ارایه می‌دهد به مفهوم «اودایمونیا»^۱ی ارسطو شباهت بسیار دارد (Seligman, and Csikszentmihalyi, 2000, 55). اودایمونیا هدف نهایی و اساسی زندگی انسان است که همان امید و شکوفایی باشد. (Lopez, 2009, 352) اصل شادی و شکوفایی و امید را در بسیاری از سخنان حکیمانه فرزندان ایران می‌توان دید خیام در رباعیاتش پیوسته انسان را به بهره گرفتن از مواهب و نعمات خدادادی و شاد زیستن در تمام لحظات زندگانی سفارش می‌کند:

برخیز و مخور غم جهان گذران
بنشین و دمی به شادمانی گذران
در طبع جهان اگر وفایی بودی
نوبت به تو خود نیامدی از دگران
(خیام ۱۳۷۱، ۹۹)

بنا به پژوهش‌های مارتین سلیگمن هیجان‌های مثبت و منفی انسان در سه مسیر حال، آینده و گذشته ترسیم می‌شود.^۱ هیجان‌های مربوط به آینده شامل خوش‌بینی، امیدواری، ایمان، و باور و اعتماد است. هیجان‌های مثبت مربوط به حال هم شامل شادی، شور، آرامش، اشتیاق، هیجان، لذت (و مهم‌تر از همه جاری بودن یا غرق شدن «Flow/Flowing») می‌باشد. (سلیگمن، ۱۳۸۸، ۸۷) هیجان‌هایی که مردم خود در زندگی روزمره‌شان با آن‌ها زندگی می‌کنند یا در نظر دارند و در پی آن‌ها هستند. هیجان‌های مثبت در مورد گذشته نیز شامل مواردی نظیر رضایت، خشنودی، خرسندی، افتخار و آرامش می‌شود. برای هر کدام از مفاهیمی که سلیگمن در این سه مسیر مطرح کرده است در بسیاری از آثار ادبی ایران شواهد و نمونه‌های فراوان می‌توان یافت. لیکن ما در این پژوهش بنا را بر اختصار و چکیده اندیشه‌ی ایرانی یعنی شعر حافظ نهاده‌ایم و شواهد ابیات را از دیوان حافظ در تطبیق با دیدگاه روانشناختی مارتین سلیگمن استخراج و ارائه می‌نماییم. روانشناسی مثبت‌نگر در کمتر از دو دهه توانسته است با مطالعه و پژوهش در سه حوزه:

الف) هیجان‌های مثبت (ب) صفات و فضایل مثبت (ج) نهادهای مثبت

کتاب و مقاله‌های بسیاری به علاقه‌مندان عرضه کند و راه‌های علمی و عملی زیادی در جهت افزایش کیفیت این سطوح سه‌گانه نشان دهد و بر دانش و رفتار مثبت جویندگان بیفزاید. مارتین سلیگمن، پیترسون، فردریکسون، آلان کار، ریچارد اسنایدر، شین لویز از روانشناسان معروف و از پیشگامان روانشناسی مثبت‌نگر هستند که درگسترش و پیشبرد این نظریه تلاش و آثار ارزشمندی از خود بجا گذاشته‌اند و آنگونه که تجربیات روانشناختی نشان می‌دهد در جهت بهبود شرایط زندگی انسان و بخصوص آنچه او بدنبالش است یعنی زندگی بهتر، رضامندی، سعادت و سلامت، مفید و مؤثر بوده است

هیجان‌های مثبت

مطالعات روانشناختی نشان داده است که انسان‌های شاد و سالم در جامعه متمدن، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. هر چه هوش هیجانی (مهارتی - اکتسابی) در انسان بالاتر باشد، هیجان‌ها و احساسات، به او بیشتر کمک می‌کنند تا اطلاعات مربوط به پایه و اساس سلامتی (یعنی شادی) را جمع‌آوری و اولویت‌بندی و پردازش کند تا به بهترین شکل از آنها استفاده گردد. کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، با توسل به مهارت‌های «خودشناسی»، بیشتر می‌توانند به ریشه‌های پنهان شادی یا غم خود، آگاه شوند و آن را مدیریت کنند

و طبعاً چنین کسانی موفق‌ترند. شادی و نشاط، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهتر از این رویدادها دارند.

هدف روانشناسی مثبت‌نگر^۱ عمیق‌تر کردن فهم مردم نسبت به شادی، کامروایی، رضایت‌مندی، بازآفرینی، تعهد، پرهیزکاری و ارزش و معنا بخشیدن به زندگی انسان می‌باشد (Seligman, and Csikszentmihalyi, (۲۰۰۰,۵۵)). شکل دادن و اندازه‌گیری نتایج مثبت برای خانواده‌ها برگرفته از تحقیقات سلینگمن به عنوان پیش‌گام در نهضت روانشناسی مثبت‌نگر می‌باشد.

اشاره شد که در تمایز میان خوش‌زیستی لذت‌گرا^۲ و واقع‌گرا^۳ سلینگمن هیجان‌های مثبت را در مقوله‌ی جداگانه طبقه‌بندی می‌کند «هیجان‌هایی که با گذشته و حال و آینده ارتباط دارند». به تعبیر دیگر سلینگمن سه مسیر برجسته برای شادکامی نشان داده است: راه اول، مقایسه عواطف و هیجانات مخصوصاً هیجانات مثبتِ زمان حال نسبت به گذشته که دارای ویژگی‌هایی چون رضایت‌مندی، عواطف و هیجانات مثبتِ حال، پیامدهایی نظیر شاد بودن، داشتن احساسات لذت‌بخش؛ و عواطف مثبت نسبت به آینده ویژگی‌هایی نظیر خوش‌بینی و امید را به همراه دارد؛ راه دیگر برای رسیدن به شادکامی، درگیر شدن در فعالیت‌ها، کار و ارتباطاتی که برای فرد تعهد، ارزش و معنا ایجاد می‌کند. سومین مسیر، ارائه کردن بعضی موارد نسبت به خود در حجم وسیع‌تر و یافتن معنا و مفهوم در اجتماع و جامعه گسترده‌تر که فرد در آن زندگی می‌کند می‌باشد.

برای رسیدن به هدفمندی، معنا در زندگی و خوش‌بینی، پترسون و سلینگمن^۴ (۲۰۰۴) پیشنهاد می‌کنند که مردم نیازمند کار رشد یافته، ارتباط‌های اجتماعی گسترده و فعالیت‌هایی که باعث نیرومندی و گسترش فضایل کلیدی می‌شوند هستند. سلینگمن و همکارانش آن فضیلت‌های کلیدی را در شش حیطه‌ی **خرد و دانش، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میانه‌روی و تعالی** با قابلیت‌های بیست و چهارگانه ارائه کرده‌اند (سلینگمن، ۱۳۸۸، ۱۷۲) که با توجه به تاریخ جهانی، مذاهب، فرهنگ‌ها و مکتب‌های فلسفی بزرگ تدوین گشته است. سلینگمن از قول بنجامین فرانکلین می‌نویسد «در مطالعات خود در باب تعداد فضایل اخلاقی با فهرست‌های کوتاه و بلند مختلفی روبرو شده‌ام و دلیل این تفاوت این بوده است که نویسندگان مختلف ایده‌های بیشتر یا کمتری تحت یک عنوان واحد بیان کرده‌اند». (همان، ۱۷۲) به نظر می‌آید مقصود فرانکلین این باشد که فضایل اخلاقی در جوامع انسانی بسیار بیشتر از آن است که اینجا ذکر می‌گردد (بیش از دویست فضیلت) لیکن در جستجوی میان فرهنگ‌ها معلوم شد که بسیاری از این فضایل مشابه و یا تکراری و با عنوان دیگری مطرح شده است و ما مجموع آن فضایل را در این شش فضیلت جمع دیدیم. (سلینگمن، ۱۳۸۸، ۱۷۲) در این جستار بعد از ذکر هر فضیلت، قابلیت‌های آن نیز در پی می‌آید.

۱- **خردورزی و دانایی**^۵: دارای ویژگی‌هایی چون کنجکاوی (رغبت، جستجوی نوآورانه، گشادگی نسبت به تجارب)، تمایل به یادگیری (تسلط در مهارت‌های جدید یا نمونه‌ها)، قضاوت (باز بودن ذهن، تفکر انتقادی)، ابتکار (حقیقت‌طلبی، صداقت)، هوش اجتماعی (هوش هیجانی، هوش شخصی)، دیدگاه (خردمندی).

۲- **شجاعت**^۶: شامل اقتدار (مبارزه جویی)، ثبات (پایداری، سخت‌کوشی)، اخلاقیات (زیبایی‌دوستی، صداقت).

۳- **انسانیت**^۷: شامل نوع‌دوستی (آزادگی، مهرورزی، مراقبت، همدردی)، دوست داشتن (روابط نزدیک ارزشمند با دیگران، مراقبت و مشارکت متقابل).

- ۱- Positive psychology
- ۲- Hedonic well- being
- ۳- Eudaimonic well - being
- ۴- Peterson, & Seligman
- ۵- Wisdom and Knowledge
- ۶- Courage
- ۷- Humanity

۴- عدالت^۱: دارای ویژگی‌هایی چون شهروندی (مسئولیت‌پذیری اجتماعی، وفاداری، کارگروهي)، انصاف (تربیت یکسان دیگران بر اساس اعتقاد به انصاف و عدالت)، رهبری (سازماندهی فعالیت‌های گروهی و نظارت بر انجام کار آن‌ها)

۵- میانه‌روی^۲: شامل کنترل رفتار، خودتنظیمی (خویشتن‌داری، داشتن انضباط)، آینده‌نگری (قبول نکردن خطرهای انجام ندادن یا نگفتن چیزهایی که بعداً ممکن است موجب زیان شود)، فروتنی (اعتدال، فرصت دادن به دیگران و همراهی کردن در صحبت).

۶- تعالی^۳: شامل تناسبی از زیبایی و عالی بودن (حیرت، شگفتی، برافراشتگی)، تشکر (داشتن آگاهی از چیزها و قدردانی برای چیزهای خوبی که اتفاق می‌افتند)، امید (خوش‌بینی، رو به آینده داشتن)، معنویت (مذهب، ایمان، هدف)، بخشودگی (دادن فرصت دیگری به مردم، نداشتن تمایل به آزارگری)، شوخ‌طبعی (بازی‌گوشی، خنده و مزه، دیدن قسمت روشن)، هیجان‌پذیری (سرزندگی، اشتیاق، قدرت و انرژی) یافتن دیدی وسیع نسبت به جهان درون و بیرون. (ر.ک: ۵۴-۵۵، Allan Carr, pp ۵۴-۵۵)

راف (۱۹۸۹) نیز یک مقیاس خوش‌زیستی (Well-being) مبتنی بر واقع‌گرایی حقیقی ارائه کرده است که از لحاظ روان‌سنجی و مفهومی بسیار محکم می‌باشد. این مقیاس شش حیطه دارد:

۱- خویشتن‌پذیری^۴: نگرش مثبت به خود؛ دانش‌ها و مفاهیم چندجانبه از خود که شامل کیفیت‌های خوب و بد می‌باشد.

۲- ارتباطات مثبت با دیگران^۵: ارتباطات قابل اعتماد؛ رضایت‌بخش و صمیمی؛ نگرانی در مورد دیگران، رفاه، توانایی همدلی قوی و داشتن عواطف مثبت.

۳- خودکارآمدی^۶: خودمختاری و استقلال؛ توانایی مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی، نظم بخشیدن به رفتار از درون، ارزیابی خود به وسیله استانداردهای شخصی.

۴- تسلط بر محیط^۷: احساس تسلط و کفایت در مدیریت محیط، کنترل‌های پیچیده برای مرتب کردن فعالیت‌های بیرونی.

۵- هدف‌مندی در زندگی^۸: داشتن اهداف در زندگی و حس راه و روش داشتن در زندگی، معنا داشتن گذشته و حال، داشتن عقایدی که به زندگی معنا می‌دهد، داشتن اهداف و مقاصد.

۶- رشد شخصی^۹: داشتن این احساس که تحول ادامه دارد؛ خود را در حالت رشد و تحول دیدن، باز کردن تجارب نو؛ داشتن احساس توانایی بالقوه واقعی از خود (۵-۱۰۷۱، ۱۹۸۹، ryff).

رشته روان‌شناسی مثبت در سطح ذهنی و انتزاعی درباره‌ی ارزشمندی تجارب ذهنی به کاوش می‌پردازد. در گذشته به دنبال رسیدن به رضایت‌مندی و قناعت و خرسندی است. برای آینده‌امیدواری و خوش‌بینی مطمحنظر است و در سطح زمان حال به دنبال رسیدن به شادکامی و جاری و ساری بودن در زندگی و حضور در لحظه می‌باشد.

در سطح فردی روانشناسی مثبت به دنبال خصیصه‌های فردی مثبت مانند ظرفیت عشق ورزیدن و مشتاق و مشوق

۱- Justice

۲- Temperance

۳- Transcendence

۴- Self - Acceptance

۵- Positive Relation With Others

۶- Autonomy

۷- Environmental Mastery

۸- Purpose in Life

۹- Personal Growth

بودن، احساس وظیفه، مهارت‌های روابط بین‌فردی، حس و حساسیت به زیبایی‌ها و زیبایی دوستی، بخشنده بودن و عفوکنندگی، اصالت و نو بودن در زندگی، آینده‌نگری، معنویت، نخبگی و ذکاوت، و خردمندی است.

در سطح گروهی تقویت روحیه ایمان و شهروند بهتر شدن برای جامعه، مسئولیت‌پذیری، رشد و پرورش درونی، نوع دوستی، متمدن شدن، تحمل عقاید و پذیرش دیگران است.

شادکامی حسی و پایدار، خوش‌بینی، هوش هیجانی، غرقه شدن (flow) هیجان‌های مثبت و اصلی به حساب می‌آید و خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه‌روی و معنویت فضایل انسانی هستند که توانمندی‌های مثبت فراوانی از آنها ناشی می‌شود.^۲ در میان هیجان‌های مثبت، شادکامی و امید، رضایت و سعادت بیش از سایر موارد اهمیت دارند، به طوری که در آغاز جنبش روانشناسی مثبت‌نگر برخی پیشنهاد کردند نام این رشته یا رویکرد را شادی‌شناسی (Hapology) بگذارند سلیگمن و آرگایل شادی را دارای دو سطح می‌دانند:

الف) سطح گذرا و حسی؛ ب) سطح پایدار و اصیل یا درونی.

شادی اصیل و پایدار دارای دو مؤلفه اساسی نشاط و رضایت‌خاطر است. نشاط در چهره گشاده و خندان، چالاکی اندام و رفتار جلوه می‌کند و رضایت‌خاطر در آسودگی و آرامش درون نمود پیدا می‌کند.

در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما، شادی حسی و گذرا با «نشاط» و شادی اصیل با «سعادت و خوشبختی» به هم نزدیک و هم‌مفهوم هستند. از نظر باربارا و فردریکسون در کتاب «مثبت بودن»^۱ افراد شاد کسانی هستند که فراوانی شدت هیجان‌های مثبت آن‌ها سه برابر هیجان‌های منفی‌شان باشد. سلیگمن در کتاب شادکامی درونی (Happiness Authentic) همبستگی آماری میان هیجان‌های مثبت و منفی در افراد شاد را در حد منفی یا در میزانی متوسط می‌داند. طبق بررسی‌های روانشناسان مثبت‌نگر و به‌ویژه با توجه به نظریه «ساخت و گسترش» باربارا فردریکسون اهمیت شادی به این است که این هیجان خوشایند، طول عمر، شکوفایی و باروری ذهن، گرایش به معنویت و افزایش و همدلی و نوع دوستی را افزایش می‌دهد و مردم و جامعه را از افسردگی خشونت و رکود دور می‌سازد. از آنجا که به گفته مؤلفان «دایره‌المعارف روانشناسی مثبت» این شاخه از دانش بشری بیش از دیگر حوزه‌های روانشناسی زمینه‌ای فرهنگی دارد (Linley, ۲۰۰۹, ۷۴۶-۷) عارفان و فیلسوفان و شاعران و هنرمندان هر دویاری به توصیف و تحلیل و تبیین هیجان‌های مثبت انسانی پرداخته‌اند. جای آن دارد که با تتبع در میان آثار ادبی سرشار از حکایات و اشعار ذوق‌بخش و روح‌نواز این نظریه به صورت کاربردی به جامعه انسانی تزریق و رواج یابد. فرهنگ‌ها با فراهم آوردن نهادها، مناسک و الگوهای مناسب در قالب تمثیل، پند و اندرز، داستان‌های کودکان، در ساختن نقش از فضایل و قابلیت‌ها حمایت می‌کنند.

در گشت و گذار میان اشعار حافظ با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر در جستجوی شواهد ابیات در این زمینه با آماری که به عمل آمد، معلوم شد که از حدود ۴۸۶ غزل از دیوان حافظ به تصحیح خانلری نزدیک به چهارصد بیت از آن بیانگر هیجانات و صفات مثبت هستند. به تعبیر دیگر نسبت هیجان‌های مثبت به منفی در دیوان حافظ ۱۴۰ غزل در برابر ۴۰ غزل یا چهار به یک است. در جستجوی میان اشعار حافظ و انطباق آنها با آرا و نظریه‌های سلیگمن در ذهن نگارنده متوجه این نکته شد که آنچه روانشناسی مثبت‌نگر می‌خواهد به زندگی مردم وارد کند. مصادیق آن در آثار ادبی و فرهنگی ما به وفور یافت می‌شود؛ حال شعر حافظ باشد یا مولانا و به خصوص سعدی یا کلام ابوسعید ابی‌الخیر و دیگر شاعران و نویسندگان؛ این نکته دست اهل فضل و فرهنگ را باز می‌گذارد تا با تکیه بر جنبه‌ی روانشناختی متون ادبی آن‌ها را به گونه‌ای کارآمد وارد زندگی مردم نماید.

استعدادها و قابلیت‌ها

در نظر روانشناسان میان استعداد و قابلیت مرز ظریفی وجود دارد که چندان هم قطعی و قابل تفکیک نیست. با

^۱ . positivity

وجود شباهت‌های زیاد این دو موضوع یکی از تفاوت‌های آشکار آنها این است که «قابلیت‌ها از خصیصه‌های اخلاقی هستند، در حالی که استعدادها ماهیت اخلاقی ندارند و بیشتر ذاتی و درونی هستند که می‌توانند با تمرین، پشتکار و آموزش مناسب و تعهد ریشه گرفته، شکوفا شوند». (سلیگمن، ۱۷۷، ۱۳۸۸-۱۷۵) نکته دیگر این که قابلیت‌ها ایجاد کردنی هستند، اما استعدادها به همان دلیل ذاتی بودن، قابلیت ایجاد نمی‌دارند.

در جامعه امروز بشری، تحت تأثیر مؤلفه‌های عصر جدید (رشد تکنولوژی، گسترش ارتباطات، اوج گرفتن دستاوردهای علمی و فنی، سرعت گرفتن زندگی و دامنه‌دار شدن نزاع‌های فکری و تردیدها)، اضطراب، ناامیدی و افسردگی، به واسطه بروز مشکلات و پیچیدگی‌ها و ماشینیسم و بی‌توجهی به معنویت (به‌خصوص در بین طبقه مرفه) و بیماری‌ها و گرفتاری‌های مادی و اقتصادی، فقر و نادانی و نابرابری (به‌خصوص در میان طبقه فقیر)، گریبانگیر انسان‌ها شده است. در چنین فضایی، هر چند از برخی ناراحتی‌ها، ناکامی‌ها و ناشادی‌ها که انسان‌ها معمولاً با آنها مواجه می‌شوند، گریزی نیست؛ اما واژه‌های والا و خصلت‌های پسندیده‌ای چون: امید و شادی، همدردی و همدلی و مهربانی، ارزش و معنایی خاص می‌یابند چرا که:

بنی آدم، اعضای یک پیکرند	که در آفرینش، ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار	دگر عضوها را نماند قرار
	(سعدی، ۱۳۶۹، ۷-۴۶)

تفاوت میان لذت و خشنودی در روانشناسی مثبت‌نگر و تناسب آن با «حال» و «مقام» در عرفان

لذت‌ها و خشنودی‌ها - هر دو - را در جاری بودن (flow) می‌توان تجربه کرد. لیکن میان این دو یعنی لذت و خشنودی تفاوت ظریفی وجود دارد. وقتی انسان درگیر لذت‌ها و سرخوشی‌هایی نظیر بوی خوش یک عطر، طعم خوش یک میوه، استماع قطعه‌ای موسیقی و ... می‌شود که خود در ایجاد آن هیچ نقشی نداشته است - اگر چه سرخوشی‌های بسیار بالایی هم به مخاطب انتقال دهد - لیکن از آنجا که از یک طرف گذرا هستند و ناپایدار و از سوی دیگر مخاطب در تحصیل یا ایجاد آنها هیچ نقش و تلاشی نداشته است و مهمتر این که چیزی از آنها برای آینده اندوخته نمی‌شود، چندان جذابیت و شیرینی ندارد. در حالی که خشنودی‌ها همانند سرمایه‌هایی هستند انسان خود با سعی و کوشش و زحمت برای آینده‌ی خود می‌اندوزد و در آینده از منافع آن بهره‌مند می‌شود؛ از این جهت لذت و خشنودی با حال و مقام عرفانی تناسب دارد.

حال و مقام هر دو از اصطلاحات عرفانی هستند و شمول و دایره‌ی معنایی آن دو بسیار وسیع‌تر از لذت و خشنودی در حوزه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر است. اگر چه حال و مقام در قلمرو عرفان و لذت و خشنودی در حوزه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر برای طالبان‌شان دارای مفاهیم مثبت‌نیربخش هستند، چشم‌اندازها متفاوت است. حال در نزد عارفان هر چیزی که به محض موهبت بر دل پاک سالک راه طریقت از جانب حق وارد می‌شود، بی‌تعمد سالک و باز به ظهور صفات نفس‌ذایل می‌گردد آن را حال گویند. و چون حال دائمی شد و ملکه سالک گشت مقام خوانند (سجادی، ۱۳۷۳، ۳۰۷). حال آنکه مقام در اصطلاح اهل حقیقت مرتبه‌ای است از مراتب سلوک که در تحت قدم سالک آید و محل استقامت او گردد و زوال نپذیرد (همان، ۳۰۹). ساده‌تر آنکه به تعبیر هجویری «مقامات از جمله مکاسب‌اند و احوال از مواهب» (هجویری، ۱۳۷۵، ۳۷۵). قشیری نیز در توضیح این دو اصطلاح می‌نویسد «حال نزد قومی معنایی است که به بر دل آید بی‌آنکه ایشان را اندر وی اثری باشد و کسبی، و آن از شادی بود یا از بسطی و شوقی و یا ... احوال عطا بود و مقام کسب» (قشیری، ۱۳۷۴، ۲-۹۱) با این توضیح می‌توان استنباط کرد که لذت‌های گذرا همچون «حال» در عرفان لحظه‌ای و ناپایدارند و خشنودی چون دوام دارد و محصول برنامه‌ها و تلاش‌های گذشته است با «مقام» در عرفان انطباق دارد و هدف روانشناسی مثبت‌نگر هم کوشش در جهت ایجاد خشنودی پایدار و ماندگار است تا هیجان‌های منفی را از وجود انسان بزدايد و دور گرداند.

جاری بودن یا غرق شدن (Flow)

در بیان هیجان‌ات مثبت مربوط به حال باید به فقدان یک مؤلفه مهم توجه کرد. در حالی که گاهی اوقات به هیجان‌ات مثبتی نظیر لذت، نشاط، شور و شغف اشاره می‌شود، اما به طور معمول در نگاهی به گذشته جای این هیجان مثبت خالی است. در واقع این فقدان هیجان و نبود هر نوع هشیاری است که بخش اصلی جاری بودن را تشکیل می‌دهد. جاری بودن حالتی است که موجب ایجاد سرمایه روانشناختی می‌شود که در آینده انسان می‌تواند از مزایا و منافع آن بهره‌مند شود (سلیگمن، ۱۳۹۱، ۱۵۳).^۲ از این چشم‌انداز «جاری بودن» (flow) با «مقام» عرفانی قابل تطبیق است که چون «حال» دوام یابد به «مقام» تبدیل می‌شود و سالک در تداوم میان مراتب مقام است که تکامل می‌یابد و در هیئت انسان کامل نمود پیدا می‌کند لیکن اصل بر پایداری ورزیدن و تحمل انواع رنج‌هاست که به تکامل و پختگی انسان می‌انجامد:

مقام عیش میسر نمی‌شود بی‌رنج
بلی به حکم بلا بسته‌اند روز الست
(۲۵/۵)

من و مقام رضا بعد از این و شکر رقیب
که دل به درد تو خو کرد و ترک درمان گفت
(۸۸/۵)

بیا که هاتف میخانه دوش با من گفت
که در مقام رضا باش و از قضا مگریز
(۲۶۰/۷)

این جاری بودن غالباً در شعر عرفانی ما و بخصوص در شعر حافظ در قالب مفاهیمی چون «مستی»، «بی‌خبری»، «بی‌هشی» و... نشان داده می‌شود. به تعبیر دیگر آنچه در روانشناسی مثبت‌نگر به جاری بودن یا غرقه شدن تعبیر می‌شود، در شعر حافظ به مستی و بی‌خبری قابل تفسیر است. در شعر حافظ واژه‌ی مستی ۷ بار در قصاید و حدود ۳۸ بار در غزل‌ها به کار رفته است:

هنگام تنگدستی در عیش کوش و مستی
کاین کیمیای هستی قارون کند گدا را
(۵/۱۰)

سر ز مستی برنگیرد تا به صبح روز حشر
هر که چون من در ازل یک جرعه خورد از جام دوست
(۶۳/۴)

با مدعی مگوئید اسرار عشق و مستی
تا بی‌خبر بمیرد در درد خودپرستی
(۴۲۶/۱)

مدامم مست می‌دارد نسیم جعد گیسویت
خرابم می‌کند هر دم فریب چشم جادویت
(۹۴/۱)

به مستی توان دُر اسرار سفت
که در بیخودی راز نتوان نهفت
(۱۰۵۴ ص/۲۹)

خوشا آن دم که استغنا می‌مستی
فراغت بخشد از شاه و وزیرم
(۳۲۴/۱۱)

گدای میکدهام لیک وقت مستی بین
که حکم بر فلک و فخر بر ستاره کنم
(۳۴۲/۶)

نمونه‌های دیگر:

// ۴۲۵/۵ // ۳۹۰/۸ // ۳۹۰/۴ // ۱۲۵/۲ // ۴۱/۲ // ۳۶/۵

// ۴۴۴/۳ // ۱۲۵/۲ // ۳۹۲/۹ // ۶۳/۴ // ۴۱/۴ // ۴۲۶/۹ و ۷

روانشناسی مثبت و شعر حافظ

بررسی و مقایسه همه‌ی فضیلت‌ها و قابلیت‌ها در شعر حافظ از مجال اندک یک مقاله بیرون است از این رو ما به بررسی دو فضیلت (خردورزی و تعالی) و دو قابلیت (امید و شادی) بسنده می‌کنیم. شعر حافظ همه بیت‌الغزل معرفت است و شور زندگی در آن موج می‌زند، از ابعاد مختلف قابل بررسی و انطباق با زندگی انسان است. هم هیجانات منفی در آن بازتاب دارد که با تأثر و تأسف و تألم از کاری که نباید اتفاق بیفتد، اعلام انزجار می‌کند. مثلاً:

دیدم ای دل که غم عشق دگر بار چه کرد
چون بشد دلبر و با یار وفادار چه کرد؟
اشک من رنگ شفق یافت ز بی‌مهری یار
طالع بی‌شفقت بین که در این کار چه کرد
(۱۳۴/۳ و ۱)

سینه از آتش دل در غم جانانه بسوخت
آتشی بود در این خانه که کاشانه بسوخت
(۱۸/۱)

یاری اندر کس نمی‌بینیم یاران را چه شد
دوستی کی آخر آمد دوستداران را چه شد؟
(۱۶۴/۱)

و هم هیجانات مثبت که بازتاب آن بیش از سه برابر اشعاری است که هیجانات منفی را القا می‌کنند و شدت القائاتشان بسیار قویتر و مؤثرتر است. «شعرش طربناک است و امیدبخش و بیش از هر شاعر دیگری زندگی‌آفرین است و دلنواز» (خرم‌شاهی، ۱۳۸۲، ۱۶۳):

مژده ای دل که دگر باد صبا باز آمد
هدهد خوش خبر از طرف صبا باز آمد
(۱۷۰/۱)

مژده ای دل که مسیحا نفسی می‌آید
که ز انفاس خوشش بوی کسی می‌آید
(۲۳۵/۱)

هیجانات مثبت در شعر حافظ هم با شش فضیلتی که سلیگمن ارائه کرده است و هم با بیست و چهار قابلیت که از دل آن شش فضیلت برآمده، قابل انطباق است. ما در این نوشته به منظور رعایت چهارچوب کار با توجه به اهمیت و کارکرد و نیاز جامعه به صورت گزینشی از میان ارزش‌های شش فضیلت خرد و دانش، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میان‌رویی و تعالی و قابلیت‌های برآمده از دل آنها به خردورزی و دانایی، و تعالی از فضیلت‌ها، و امید - رضایت و شادی - و - سعادت از قابلیت‌ها می‌پردازیم.

www.anjomanfarsi.ir

شادی در شعر حافظ

شادی یکی از موتیف‌ها و مفاهیم عمده‌ای است که در شعر فارسی با توجه به اوضاع و احوال اجتماعی و سیاسی به دو و با تسامح به سه گونه: آفاقی یا بیرونی (objective) درونی یا انفسی (subjective) و اساطیری (mythical) بازتاب گسترده‌ای یافته است. در پهنه ادب فارسی تا اواخر دوره غزنویان شادی بیشتر در جنبه‌ی آفاقی و بیرونی آن مطرح بوده است ولی از دوره سلاجقه به بعد به مقتضای شرایط اجتماعی و سیاسی آن دوره و رواج فرهنگ صوفیگری، شادی بیشتر در جنبه‌ی انفسی نمود پیدا کرده است. نمونه را در فرهنگ ایران پیش از اسلام برای هر ماه از سال جشن مخصوص (دست کم دوازده جشن) به نام همان ماه برگزار می‌شد از قبیل جشن مهرگان، جشن بهمن‌جئه، سپندارمذگان، جشن سده و ... پس از اسلام نیز جشن‌ها و اعیاد مذهبی بدان افزوده گشت که در آثار ادبی و فرهنگ مردمی مذکورند و مرسوم. به اجمال می‌توان گفت که چهار شاعر فحل ایران به عنوان «چهار سخنگوی وجدان ایران» (اسلامی‌نوشن، ۱۳۸۰)، هر کدام نماینده‌ی یکی از انواع شادی هستند، سعدی نماینده‌ی شادی آفاقی، مولوی نماینده‌ی شادی انفسی و حافظ نماینده‌ی آمیزه‌ای از هر دو نوع یعنی شادی آفاقی و انفسی و حکیم توس

نماینده‌ی شادی اساطیری و آرمانی. ضمن این که تأثیر عوامل فرهنگی را نیز در تعیین صفات شخصیتی و میزان شادمانی نمی‌توان نادیده گرفت چنان که در جوامعی که برابری، مردم سالاری حاکم، و جور و ستم کمتر باشد امید، شادمانی و سلامت روانی بسیار بالاست (Carr, 2004, 22).

حافظ شاعری (= انسانی) آسان‌گیر، بی‌تکلف، سالم، و خرسند است، اما آسانگیر نه در معنای سهل‌انگار. دنیا را محل گذر می‌داند، نه دار قرار؛ چون چنین است سفارش می‌کند که تا توانی «شاد باش و شاد زی» و خودبینی از سر بنه تا معرفت بکف آری و دلی به دست آور تا کسی باشی:

تا فضل و عقل بینی بی‌معرفت نشینی
یک نکته‌ات بگویم «خود را مبین»
(۴۲۶/۳)

مگر که لاله بدانست بی‌وفایی دهر
که تا بزاد و بشد جام می زکف نهاد
(۹۷/۷)

قدح مگیر چو حافظ مگر به ناله چنگ
ک که بسته‌اند بر ابریشم طرب دل شاد
(۹۷/۱۰)

ملک این مزرعه دانی که ثباتی ندهد
آتشی از جگر جام در افلاک انداز
(۲۵۸/۶)

گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت کوش
(۲۸۱/۲)

انسان هر چه خام و ناپخته باشد با تعصب و جزم‌اندیشی به دنیا و زندگی می‌نگرد و از بن دندان به آن می‌چسبد؛
به تعبیر مولانا:

این جهان همچون درخت است ای کرام
سخت گیرد خام‌ها مر شاخ را
جون بیخت و گشت شیرین لب‌گزان
سخت‌گیری و تعصب خامی است
ما بر او چون میوه‌های نیم‌خام...
زانکه در خامی نشاید کاخ را
سست گیرد شاخ‌ها را بعد از آن
تا جینی کار خون آشامی است
(مولانا، ۱۳۷۳، ۳۸۵)

در اندیشه و تعبیر حافظ هم مهر دنیا را اعتماد و اعتبار و ماندگاری نیست. آنجا که بر صاحبان تخت و تاج وفا نکرد بر تو هم وفا نخواهد کرد و پس عمر کوتاه خود را غنیمت بدان، به شادمانی گذران، مهرورزی کن و در حق دیگران نیکی نما:

ده روزه مهر گردون افسانه است و افسون
نیکی بجای یاران فرصت شمار یارا
(۵/۳)

کمتر از ذره نئی پست مشو مهر بورز
تا به خلوتگه خورشید رسی چرخ زنان
(۳۸۰/۴)

اعتمادی نیست بر کار جهان
بلکه بر گردن گردان نیز هم
(۳۵۵/۶)

تا کی غم دنیای دنی ای دل دانا
حیف است ز خوبی که شود عاشق زشتی
(۴۲۷/۷)

بر جهان تکیه مکن، ور قدحی می‌داری
شادی زهره جبینان خور و نازک بدان
(۳۸۰/۵)

- عاقبت منزل ما وادی خاموشان است
حالی‌ا غلغله در گنبد افلاک انداز
(۲۵۸/۶)
- جایی که تخت و مسند جم می‌رود به باد
گر غم خوریم خوش نبود به که می خوریم
(۳۶۵/۳)
- غم دل چند توان خورد که که ایام نماند
گو مه دل باش و مه ایام چه خواهد بودن
(۳۸۳/۲)
- و بر این باور است که اگر آدمی واقع‌بین و شکیبیا باشد، می‌داند که رنج و شادی این دنیا ناپایدار است و خیر و شر آن گذرا:
- چون سر آمد دولت شب‌های وصل
بگذرد ایام هجران نیز هم
(۳۵۵/۷)
- حافظ با مایه‌هایی از اندیشه‌ی خیامی بر خاطر خواننده می‌نشانند که انسان خردمند و زیرک کسی است که در فرصت کوتاه عمر به جای زانوی غم بغل کردن و بر عمر گذشته تأسف خوردن و نگرانی و دلهره نسبت به آینده، زمام امور خود را دست خدا بسپارد که « يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ » (قران ۱۰/۴۸) « مدت کوتاه عمر خود را غنیمت بشمارد، بهره‌ی خود را از نعمت‌های خدادادی بستاند و با شادی و امید و پرداختن به کارهای نیک به بالیدگی و خرمی خود کمک کند؛ این رویکرد حافظ به زندگی انسان و وضعیت دنیا با سه مسیری که سلیگمن ترسیم می‌کند، یعنی نگرش مثبت انسان در زمان حال در مقایسه با آینده و گذشته، کاملاً قابل تطبیق و تبیین است.
- هر وقت خوش که دست دهد مغتنم شمار
کس را وقوف نیست که انجام کار چیست
(۶۶/۲)
- زمان خوشدلی در یاب و ڈر یاب
که دایم در صدف گوهر نباشد
که گل تا هفته دیگر نباشد
(۱۵۸/۳ و ۲)
- ای دل از عشرت امروز به فردا فکنی
مایه نقد بقا را که زمان خواهد شد
(۱۶۰/۵)
- عشرت کنیم ورنه به حسرت کشندمان
روزی که رخت جان به جهان دگر کشیم
یا ز دیوان قضا خط امانی به من آر
ساقیا عشرت امروز به فردا مفکن
(۲۴۳/۶)
- نقد عمرت ببرد غصه دنیا به گزاف
گر شب و روز در این قصه مشکل باشی
(۴۴۷/۶)
- می خور که هر که آخر کار جهان بدید
از غم سبک برآمد و رطل گران گرفت
(۸۷/۸)
- زمان خوشدلی در یاب و در یاب
که دایم در صدف گوهر نباشد
(۱۵۸/۲)
- کار خود گر به خدا باز گذاری حافظ
ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی
(۴۷۲/۷)
- چون می از خم به صبو رفت و گل افکند نقاب
فرصت عیش نگهدار و بزن جامی چند
(۱۷۷/۳)

خرد (Wisdom)

آنچه از مفهوم خرد در محیط بیرون از حوزه‌ی علمی و آموزشی مقصود نظر است، غالباً خرد حسابگر و معاش اندیش است. در روانشناسی نیز خرد در مفاهیمی چون خلاقیت، خودمختاری، هویت و مخصوصاً «مرحله نهایی رشد شخصیتی» تعبیر می‌شود (Carr, 2004, 175-80) اما خرد به عنوان یکی از فضیلت‌های همه‌جا حاضر (سلیگمن، ۱۳۸۸، ۱۷۲) که سلیگمن و همکارانش در روانشناسی مثبت‌نگر مطرح می‌کنند، آن فضیلتی است که شامل دستاوردها و یافته‌ها و توانایی به‌کارگیری آن دانش و آگاهی است که از طریق کنجکاوی، شور و اشتیاق، عشق به یادگیری، خلاقیت، قضاوت عادلانه، تعادل و انعطاف، و داشتن توان و ظرفیت ایجاد میدان دید وسیع و ساختن «تصویری بزرگ از زندگی» در ذهن است. آن مفهومی هم که از خرد در نظر حافظ و خرد جمعی است، دور اندیشی و رفتن در پی فضایل انسانی است. حافظ در اشعار خود با خرد در مفهوم معاشی آن چندان رابطه خوشی ندارد و اگر از خرد حرف می‌زند، بیشتر در مفهوم ترک رزایل اخلاقی و کسب فضایل اخلاقی و انسانی است و آن را «ملهم غیب و نیروی کسب شرف» می‌داند (غزل ۴۱۳) که یاری‌رسان انسان در مسیر تکامل باشد.

سال‌ها پیروی مذهب رندان کردم تا به فتوای خرد حرص به زندان کردم
(۳۱۲/۱)

خرد در شعر حافظ

خرد در ذهن و زبان حافظ با آنچه در فلسفه و کلام و علم مقصود است، تفاوت دارد. همان‌طور که حافظ همواره در اشعار خود خود را با صفت و اصطلاح متعالی رند تعریف می‌کند، با تأمل در اشعاری که این واژه بکار رفته است می‌توان دریافت که مقصود حافظ از خرد نیز «خرد رندانه» یا «خرد عشق» (= عاشقانه) است. خرد رندانه یا خرد عشق، خردی است که علاوه بر توانایی‌های عقل در نظام فکری حکمای یونانی چون افلاطون و ارسطو استدلال و برهانی و دست یافتن به حاصل این استدلال دارای توان شهود نیز هست و می‌تواند حقیقت را شهود کند. (دادبه، ۱۳۹۱، ۶۳) در نگاه بزرگان فرهنگ ایران از فردوسی گرفته تا سعدی و حافظ و عارفان یعنی پیروان مکتب عشق یا عرفان عاشقانه، خرد عشق یا خرد ایرانی ابزار کشف و شهود حقیقت است. «خرد مورد توجه و تأکید حافظ نیز همین خرد است، یعنی خرد عشق یا خرد رندانه» (همان، ۶۴). حافظ نظام فلسفی یا فلسفه رندی خود را با همین خرد سامان می‌بخشد. او از عقل استدلال‌گر ارسطویی-یونانی به خرد خام تعبیر می‌کند. یعنی خرد کمال نیافته و ناقص. خردی که توانایی استدلال و برهان دارد اما هنوز به توانایی برتر که همانا «توانایی شهود» است، دست نیافته است و از آنجا که در نگاه عاشقانه-رندانه حافظ عامل کمال عشق است و سرمستی و تا زمانی که جوینده‌ی حقیقت به عشق و سرمستی نرسد، خام است و ناقص؛ و تا در پرتو عشق و سرمستی به تزکیه باطن نپردازد، در او تحولی ایجاد نمی‌شود و به کمال ممکن (شکوفای شدن شش فضیلت انسانی و ظهور قابلیت‌های بیست و چهارگانه در روانشناسی مثبت‌نگر سلیگمن) نمی‌رسد. خرد در اندیشه حافظ دلیل و راهنمایی است ژرفترین معانی و والاترین مفاهیم را صاحبش القا می‌کند.

دل چو از پیر خرد نقل معانی می‌کرد عشق می‌گفت بشرح آنچه بر او مشکل بود
(۲۰۳/۳)

موارد دیگر:

این خرد خام به میخانه بر (۲۷۹/۴)

خرد در زنده رود انداز و می نوش (۴۵۱/۳)

امید در شعر حافظ

امید یک منبع نیرومند انگیزشی است بخصوص آنگاه که هدف‌های متعالی را دربرگیرد، نیرویی که ما را در پی

برآوردن مقاصد و رسیدن به خواسته‌ها و نیازها و آسودگی‌های مان برمی‌انگیزد. ساختار و مفهومی است که با خوش‌بینی در ارتباط تنگاتنگ است و دو مفهوم عمده در خود دارد: یکی توانایی برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف و دیگری منبع و یا نیروی برانگیزاننده به منظور بهره‌گیری از آن. واژه‌ی امید با مجموع ترکیباتش حدود پنجاه و دو بار در دیوان حافظ به کار رفته است که از این میان حدود بیست مورد با معنایی که در روانشناسی مثبت مورد نظر است، مطابقت می‌کند. امید در روانشناسی به سطوح زندگی اجتماعی انسان و به اموری چون فعالیت‌های شغلی و فراغت، روابط و تعاملات فردی و اجتماعی و سلامت روانی می‌پردازد اما در دیدگاه حافظ نه تنها این سطوح معمول زندگی را شامل می‌شود بلکه اهدافی متعالی و بینشی ژرف را برابر چشم دل انسان ترسیم می‌کند که او با آراستن خود به فضایل و کمالات بتواند خود را از سرای محدود طبیعت و عالم خلق به عالم بی‌منتهای امر برساند. حافظ دارای شخصیتی چندبعدی و شعر او جریان زندگی است. اشاره شد که واژه امید با خوش‌بینی ارتباط نزدیک دارد و یکی از دلایلی که به دیوان حافظ تفأل می‌زنند، در همین نکته نهفته است. یعنی امیدبخشی و ایجاد خوش‌بینی.^۵ اگرچه بعضی دانشوران عقیده دارند که تفأل به دیوان حافظ با تجارب علمی قابل اثبات نیست و آن را به‌طور کلی «پناه‌جویی انسان درمانده و مستأصل به عوامل و نیروهای مرموز غیبی می‌دانند که با رویکرد روانشناسی جهت کسب امیدواری و دلخوشی یا برای کاستن از آلام و اندوهان قابل توجیه است. این دسته معتقدند که تفأل راه به حقیقت نمی‌برد». (زرین‌کوب، ۱۳۶۲، ۲-۲۷۱) در مقابل گروهی دیگر تفأل به دیوان حافظ و فال‌های حافظ را در شمار پدیده‌های «فرارواشناسی» می‌دانند. (خرم‌شاهی، ۱۳۷۷، ۸۵). خود حافظ حدوداً هشت بار واژه‌ی فال را در شعرش به کار برده است و از این نکته برمی‌آید که خود حافظ هم به فال اعتقاد داشته است و بدان عمل می‌کرده است و آن را به گونه‌ای راهی به جهان غیب و حقیقت می‌داند:

به ناامیدی از این در مرو بزن فالی بود که قرعه قسمت به نام ما افتد
(۱۱۰/۷)

از غم و هجر مکن ناله و فریاد دوش زده‌ام فالی و فریادرسی می‌آید
(۱۶۲/۱)

از آنچه گفته شد برمی‌آید که نه تنها امید و خوش‌بینی، بلکه این دو در کنار تفأل در ارتباط تنگاتنگ باهم هستند و تفأل به دیوان حافظ یکی از نشانه‌های وجود امید در شعر اوست که خواننده را به طلب برمی‌انگیزد. واژه «امید» در شعر حافظ ۵۷ بار و مشتقات آن نظیر امیدواری، امیدواران و ... حدوداً ۷ و در مجموع تقریباً ۶۴ بار به کار رفته است. در روانشناسی مثبت‌گرا امید و خوش‌بینی همواره ملازم یکدیگرند و به تعبیری خوش‌بینی^۶ زاده‌ی امید است. امید در روانشناسی به سطوح زندگی اجتماعی انسان و به اموری چون فعالیت‌های شغلی و فراغت، روابط و تعاملات فردی و اجتماعی و سلامت روانی می‌پردازد ما برای اجتناب از انباشت صفحات و تصدیق خوانندگان به ذکر چند بیت اکتفا می‌کنیم و باقی شواهد را به شماره بیت و غزل در دیوان حافظ به تصحیح مرحوم پرویز ناتل خانلری و فرهنگ واژه‌نمای غزل‌های حافظ مهین دخت صدیقیان و ابوطالب میرعبدینی ارجاع می‌دهیم.

زخوف هجرم ایمن کن اگر امید آن داری که از چشم بداندیشان خدایت در امان دارد
(۱۱۶/۹)

صبح امید که بُد معتکف پرده‌ی غیب گو برون آی که کار شب تار آخرشد
(۱۶۲/۴)

مقیم حلقه ذکر است دل بدان امید که حلقه‌ای ز سر زلف یار بگشاید
(۲۲۶/۴)

و گرنه هر دم از هجر توست بیم هلاک (۲۹۴/۲)	مرا امید وصال تو زنده می‌دارد
ای دلیل دل گمگشته فرو مگذارم (۳۱۹/۵)	به صد امید نهادیم در این بادیه پای
به پیام آشنایی بنوازد آشنا را (۶/۵)	همه شب در این امیدم که نسیم صبحگاهی
به لطف آن سری امیدوارم (۳۱۸/۷)	سری دارم چون حافظ مست لیکن
تو چه دانی که خوب است و که زشت (۷۸/۵)	نا امیدم مکن از سابقه لطف ازل
تو شاد گشته به فرماندهی و من به غلامی (۴۶۰/۹)	امید هست که زودت به بخت نیک ببینم

۱۲۱/۳ // ۱۳۸/۴ // ۱۷۰/۳ // ۱۸۷/۳ // ۲۱۲/۲ // ۲۲۶/۴ // ۲۳۱/۲ // ۲۳۱/۹ // ۲۳۵/۳ // ۴ //
 ۲۳۶ // ۲۹۴/۲ // ۳۱۸/۷ // ۳۱۹/۵ // ۳۲۰/۵ // ۳۲۳/۴ // ۳۳۹/۸ // ۴۲۰/۸ // ۴۲۵/۵ //
 ۴۴۰/۷ // ۴۴۳/۱۱ // ۴۵۶/۷ // ۴۵۹/۴ // ۴۶۰/۹ // ۳۱۷/۳ // و

تعالی

کمال طلبی و برتری جویی از مهمترین شاخصه‌های وجودی انسان می‌باشد. در روند تاریخی آدمی همیشه به دنبال الگوی کمال و تبدیل شدن به انسان کامل بوده است و در این جستجو بوده که گاه موجودات ماورای طبیعت، گاه رب‌النوع‌ها و گاه قهرمانان افسانه‌ای را به عنوان انسان کامل برای خود برگزیده است. رشد و تعالی فکری، تعالی جامعه را به ارمغان می‌آورد و تعالی جامعه سعادت انسان را رقم می‌زند. اگر عالم آفرینش را دو نیم دایره در نظر بگیریم انسان نقطه آغاز و انجام این دو نیم دایره خواهد بود که در نیم دایره‌ی آغازین به شناخت خود و جهان می‌کوشد و در نیم دایره‌ی انجامین به شناخت حقیقت و حق می‌رسد.

در روانشناسی مثبت‌نگر سلینگمن نیز - همانند رویکرد عرفانی - تعالی^۱ آخرین فضیلت از فضیلت‌های شش‌گانه همه^۲ جا حاضر و مرحله‌ی پایانی کمالات انسانی است. فضیلت تعالی انسان را که نقطه اتصال میان نهایت و بی‌نهایت است، به جهانی پهناورتر متصل می‌گرداند و از طریق نیروهایی نظیر قدردانی، تمجید از زیبایی، برتر بودن، حق‌شناسی، خوش‌بینی، معنویت، بخشش، تفرج و تفریح، تواضع و شور و اشتیاق قابل تحصیل است. این مفاهیم در متون ما در دایره‌ی وسیع دانش‌های اخلاقی قرار می‌گیرند که هدف آن ساختن انسان کمال‌طلب و آرمانی و موضوعش ارائه طریق و تکلیف به انسان جهت رسیدن به سعادت و رضامندی است. حافظ در بسیاری از اشعارش از سیر نزولی حیات انسان از عالم امر به عالم خلق یا تفیید و برعکس سخن گفته و نزول از عالم امر به علم خلق را لازمه سیر صعودی او و طی مراحل کمال می‌داند.

«من ملک بودم و فردوس برین جایم بود»	آدم آورد در این دیر خراب آبادم (۳۱۰/۳)
طایر گلشن قدسم» چه دهم شرح فراق	که در این دامگه حادثه چون افتادم (۳۱۰/۲)

اما مرکب طی این مسیر به تعبیر نجم الدین کبری «محبت» است (نجم الدین رازی، ۱۳۷۳، ۴-۷۳) که مورد نظر حافظ هم بوده است و در روانشناسی مثبت‌گرا در سطوح رویین به عشق ورزی و نوع دوستی تعبیر می‌شود:

نبود نقش دو عالم که رنگ الفت بود زمانه طرح محبت نه این زمان انداخت
(۱۷/۸)

تعالی قابلیت‌های زیادی دارد و شامل مفاهیم درونی عمده‌ای می‌شود؛ از جمله امید، ایمان و مذهب (= معنویت)، خوش‌بینی، بخشش و بخشودگی، خوش‌رویی، قدرت و ... که چون انسان به همه‌ی این فضایل آراسته گردد، رضایت و آسودگی خاطر به او دست می‌دهد و احساس سعادت و رضایت می‌کند که هم در روانشناسی مثبت‌گرا و هم در نگاه حافظ از مراتب کمال انسانی به حساب می‌آید. اما این مفاهیم نیز همانند امید و شادی در شعر حافظ ژرفا و توسع معنایی و شمول گسترده‌تری دارد.

رضایت و سعادت

تعالیم اسلام در باب اخلاق و فضیلت‌هایی از قبیل: عدالت، سخاوت، شجاعت، تواضع، راستگویی، امانت، عفو، وفای به عهد، صبر، شکر، قناعت، زهد، صدق و اخلاص، نوع دوستی، احسان، گشاده‌رویی، اغتنام وقت و مانند این‌ها که همه در روانشناسی مثبت‌نگر نظریه‌پردازان غرب هم مطرح است، تأکید بسیار کرده است؛ از طرف دیگر، مردم را از داشتن خلق و خوی مذموم مثل حرص و حسد، خشم و غضب، غیبت، حب مقام، بخل، عجب و تکبر و دیگر صفات ناشایست (و به تعبیر غزالی مهلکات (غزالی، ۳۱۴، ۱۳۸۰-۴) برحذر داشته و در عوض به آراسته بودن به فضایل اخلاقی (منجیات غزالی: ۳۱۷-۵۶۸) ترغیب نموده است. همه آن بیست و چهار قابلیت که سلیگمن و همکارانش استخراج و تبیین کرده‌اند در اقوال بزرگان علم دین و علم ادب با شواهد و مصداق‌های فراوان در قالب حکایات و امثال و اشعار بسیار می‌توان دید. رضا و رضایت در شعر حافظ در معانی مختلف به کار رفته است؛ از جمله رضا به قضای الهی، رضا به خواست محبوب.

بیا که هاتف میخانه دوش با من گفت که در مقام رضا باش و ز قضا مگریز

(۲۶۰/۷)

رضا به داده بده وز جبین گره بگشا که بر من و تو در اختیار نگشاده است

(۳۷/۹)

و این درجه از رضا بالاترین درجه آن است که در شریعت و کلام معصوم نیز بدان تأکید شده و تحصیلش نیاز به طی مراتب و ریاضت‌ها دارد. چنان که در قول غزالی آمده است «رضا به قضای حق تعالی والاترین مقامات است و هیچ مقام و رای آن نیست». (غزالی، ۱۳۸۰، ۲۵۹) و از این گفت حضرت رسول صلوات الله علیه: «الرضا بالقضا باب الله الاعظم» گفت: مهین درگاه حق تعالی رضاست به قضای وی. و چون رسول صلوات الله علیه، از قومی بپرسید که نشان ایمان شما چیست؟ گفتند: «در بلا صبر کنیم و بر نعمت شکر کنیم و به قضا رضا دهیم». رضا در نزد صوفیه هم عبارت است از خشنودی دل بدانچه خدا بر شخص پسندد و تسلیم محض در برابر آن. مولانا جلال‌الدین هم در مثنوی در باب رضا ضمن سؤال که بهلول از درویش می‌پرسد که «واقف کن مرا که چگونه باشد که کار و بار جهان جاودان بر مراد کسی رود» چنین پاسخ می‌گوید:

هیچ دندان نهند در جهان بی‌رضا و امر آن فرمان روان

(۱۸۹۱/۳)

هیچ برگگی در نیفتد از درخت بی‌رضا و حکم آن سلطان بخت

(۱۹۰۰/۳)

چون قضای حق رضای بنده شد / حکم او را بنده‌ی خواهنده شد
(۱۹۰۷/۳)

بنده‌ای کش خوی و خلقت این بود / نی جهان بر امر و فرمانش رود؟
(۱۹۱۶/۳)

(جلال الدین مولوی، ۱۳۷۳، ۴۰۷)

موارد دیگر رضا در معانی: رضای دوست طلبیدن (۴۸۲/۸) به سمع قبول شنیدن (۲۳۸/۱۱) احساس امن و آسایش و ... اما آنچه در روانشناسی مثبت‌گرا مقصود است، در همین معنی اخیر یعنی خشنودی و رسیدن به مرتبه آرامش درون مورد نظر است و در شعر حافظ نیز ما مصداق‌هایی که در این معنی به کار رفته است، استخراج کرده‌ایم:

من و مقام رضا بعد ازین و شکر رقیب / که دل به درد تو خو کرد و ترک درمان گفت
(۸۸/۵)

مهر رخت سرشت من خاک درت بهشت من / عشق تو سرنبشت من راحت من رضای تو
(۴۰۳/۴)

خرقه زهد و جام می گرچه نه در خور همند / این همه نقش می زخم از جهت رضای تو
(۴۰۳/۱۰)

به منت دگران خو مکن که در دو جهان / رضای ایزد و انعام پادشاهت بس
(۵۶۳/۹)

البته ذکر این نکته لازم است عمق معنی و تأثیر زبان و کلام حافظ بسیار بیش‌تر و عمیق‌تر از آن مفهومی است که در روانشناسی مثبت‌نگر تبیین کرده‌اند. نمونه را همین رضایت و رضامندی در روانشناسی مثبت‌نگر که آن را صرفاً در همین معنی ساده و ظاهری خشنودی و راحتی جستن می‌داند. اما شواهد نقل شده از حافظ تازگی کلام و آن عمق معنی و شدت تأثیر بر خواننده را به وضوح نشان می‌دهد. در روانشناسی مثبت‌نگر چون رضایت و خشنودی بر کسی دست داد، او خود را خوشبخت و به تعبیر ادبا سعادت‌مند می‌بیند. در زبان حافظ نیز چون کسی به مجموعه‌ای از فضایل آراسته شد، گوی سعادت را ربوده و بر بام سعادت تکیه زده‌است. در زبان و اندیشه‌ی حافظ تحصیل سعادت آداب و شرایطی دارد؛ از جمله آراسته شدن به فضایل و هنرها، قبول اهل دل گشتن، شب‌خیزی و راز و نیاز، هم‌صحبت صاحب فضایل، پرهیز از ناهالان و مهم‌تر از همه اراده کردن به تحصیل سعادت و ...:

حافظ بپر تو گوی سعادت که مدعی / هیچش هنر نبود و خبر نیز هم نداشت
(۸۰/۷)

هرآن‌کو خاطری مجموع و یاری نازنین دارد / سعادت همدم او گشت و دولت همنشین دارد
(۱۱۷/۱)

کلید گنج سعادت قبول اهل دل است / مباد کس که در این نکته شک و ریب کند
(۱۸۳/۵)

همای اوج سعادت به دام ما افتد / اگر تو را گذری بر مقام ما افتد
(۱۱۰/۱)

مه هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ / از یمن دعای شب و درس سحری بود
(۲۱۰/۱۰)

دریغ و درد که تا این زمان ندانستم / که کیمیای سعادت رفیق بود رفیق
(۲۹۲/۳)

کوس نودولتی از بام سعادت بزنم
گر بینم که مه نو سفرم باز آید
(۲۳۲/۷)

بیموزمت کیمیای سعادت
ز همصحبت بد جدایی جدایی
(۴۸۳/۱۰)

طفیل هستی عشقند آدمی و پری
ارادتسی بنما تا سعادت بیبری
(۴۴۳/۱)

پیام دوست شنیدن سعادت است و سلامت
من المبلغ عنی الی سعاد سلامی
(۴۶۰/۲)

و نیز ابیات ۳۰۶/۲ // ۴۶۷/۱ // ۶۸/۴ // ۳/۸ //

از آنچه بیان شد برمی‌آید: آیا انسان امروز که در تلاطم زندگی ماشینی و در این دنیای پرهیاهوی پر شروشور دست و پا می‌زند که خود را وارهاوند، می‌تواند خرد خویش را به کار اندازد و با شادی و امید، خوش‌بینانه قدم در مسیر تعالی و تکامل بردارد و با ساختن جهانی آرام و امن، رضای خالق و مخلوق را بجوید و زندگی خود را با طراوت و خرم‌تر نماید؟ آیا سعادت جز این است؟ حال که روانشناسان غرب این مفاهیم و این مسائل را که از روزگاران افلاطون و ارسطو و بودا و کنفسیوس و ... مطرح بوده و انسان همواره دانسته یا نادانسته در پی آن بوده است، در جامه‌ای آراسته و نو و خوشایند دوستداران غرب جلوه داده‌اند، آیا بزرگان دانش و اندیشه و فرهنگ ما قرن‌ها پیش از سلیگمن و همتاپانش، با زبانی دلکش‌تر و شیرین‌تر و بیانی آراسته‌تر نگفته‌اند؟ غزالی و خیام و حافظ و سعدی و فردوسی و مولانا و دیگر فرزندان دانش و هنر این مرز و بوم نسخه سلامت و سعادت جامعه ما را نوشته، به دست ما نسپرده‌اند؟ دریغا «آب در کوزه و ما گرد جهان می‌گردیم».

بیدلی در همه احوال خدا با او بود
او نمی‌دیدش و از دور خدایا می‌کرد
(۱۴۲/۶)

نتیجه‌گیری:

برنامه‌های تحت کنترل ارادی و اهداف می‌توانند زندگی انسان را به نحو شگفت‌انگیزی به بالاترین نقطه هیجان مثبت در محدوده‌ی دامنه‌ی از پیش تعیین شده پیش ببرند؛ شادی، بخشش، قدردانی، نوع‌دوستی، احساس رضامندی و سعادت، گریز از استبداد و جبرگرایی به منظور افزایش هیجان‌ات مثبت در مورد گذشته، یادگیری و امید و خوش‌بینی از طریق در هم شکستن شالوده‌ی باورهای نادرست به منظور افزایش هیجان‌ات مثبت در مورد آینده و مقابله با عادی شدن و عادت، لذت بردن‌های گذرا و ناپایدار، و توجه به منظور افزایش لذت‌ها در زمان حال مواردی هستند که می‌توانند این پیشبرد را تسریع و تثبیت نمایند. اما زمانی که کل زندگی صرف جستجوی هیجان‌ات مثبت می‌شود اصالت و معنی نه در جایی مشخص، بلکه در همه جا یافت می‌شود. بنابراین همان پرسشی که ارسطو و افلاطون ۲۵۰۰ سال پیش مطرح کردند که «خوب زندگی کردن چیست؟». (Heferon, ۲۰۱۱, ۳) پرسش امروز و پرسش همه‌ی دوران است و هدف این نوشته از تبیین قابلیت‌ها، کشف استعدادها و تفکیک و تمایز میان لذت و خوشنودی و تأکید بر جاری بودن (flow) این است که یک بار دیگر این پرسش ارسطو با دانش و بینش امروز از نو مطرح شود تا پاسخی نو متناسب با نیازهای امروز و مبتنی بر دانش و قابلیت‌های روز بر آن داده شود. در این مقاله ما یکی از این پاسخ‌ها را از زبان شاعری می‌شنویم که صدا و دعوت او هنوز از پس دیوارهای زمان بعد از نزدیک به هفتصد سال به گوش می‌آید که فرا می‌خواند که در پی کمالات انسانی باش و بر بام سعادت گلبانگ سربلندی سرده و «شاد باش و شاد زی» که فردا را کسی خبر ندارد:

ساقیا عشرت امروز به فردا مفکن
یا ز دیوان قضا خط امانی به من آر
(۲۴۳/۶)

عشرت کنیم ورنه به حسرت کشندمان / روزی که رخت جان به جهان دگر کشیم
(۳۶۸/۵)

ای دل ار عشرت امروز به فردا فکنی / مایه نقد بقا را که زمان خواهد شد
(۱۶۰/۵)

و به کار و کوشش و کسب فضایل و آراستگی به هنر دعوت می‌کند:

بکوش خواجه و از عشق بی‌نصیب مباش / بنده را نخرد کس به عیب بی‌هنری
(۴۴۳/۳)

چو گل گر خرده‌ای داری خدا را صرف عشرت کن / که قارون را غلطها داد سودای زراندوزی
(۴۴۵/۲)

حاصل آن که آنچه امروزه در جامعه‌ی خوشدستی به نام فضیلت‌ها و یا روانشناسی مثبت‌نگر در غرب مطرح می‌شود در طول قرن‌های متمادی در آثار فرزندان سرزمین ما در قالب مفاهیم و مصداق‌های دلنشین تری بیان شده است که حافظ نمونه برجسته آن است لیکن چیزی که مانع از کاربردی کردن این مفاهیم می‌گردد همان سهل‌انگاری همیشگی یعنی کم‌کاری یا کم‌توانی در تئوریزه کردن آن است که در جهان امروز امری تثبیت شده است «نخست‌ارایه طرح و نظریه؛ و آنگهی کاربردی کردن آن»

پی‌نوشت‌ها

۱- با توجه به هدف رویکرد مقاله ما در این نوشته به هیجان‌های منفی نمی‌پردازیم، اگر چه در دیوان حافظ با توجه به شرایط و اوضاع و احوال عصر شاعر هیجانات منفی نیز بازتاب یافته است. چنانکه زبان به شکوه گشوده و اعتراض می‌کند:
باشد ای دل که در میکده‌ها بگشایند / گر از کار فرو بسته ما بگشایند
اگر از بهر دل زاهد خدبین بستند / دل قوی‌دار که از بهر خدا بگشایند
به صفای دل زندان که صبوحی زدگان / بس در بسته به مفتاح دعا بگشایند
در میخانه بستند خدا یا مپسند / که در خانه تزویر و ریا بگشایند (حافظ، ۱۳۶۲، ۱۹۷).

.. و نمونه‌های دیگر ...

۲- بنا به پژوهش‌های روانشناسان مثبت‌نگر و تقسیم‌بندی‌های سلیگمن حدود بیست و چهار توانمندی یا قابلیت که در متن مقاله به آنها اشاره خواهد شد. (ر.ک سلیگمن صص ۱۸۳ تا ۲۰۹).

۳- نیز ر.ک ۵۹-۶۵ positive psychology, Allan Carr pp

۴- ر.ک: جشن‌های ایرانی پرویز رجبی، انتشارات آرتامیس

۵- البته این سخن بدان معنا نیست که شعر حافظ صرفاً جنبه امیدبخشی و ایجاد خوش‌بینی و سرگرم‌کننده دارد؛ بلکه طبق شواهد جمع‌آوری شده نمونه‌های بسیاری می‌توان ذکر کرد که واقفاً تقالاً به دیوان حافظ راه‌گشا نیز بوده است. (ر.ک حافظ حافظه‌ماست، بهال‌الدین خرمشاهی، انتشارات قطره، ۱۳۸۲). و (ذهن و زبان حافظ، همو، ۱۳۸۴، انتشارات ناهید، صص ۵۵-۶۴۹) و (کیوان سمیعی، فال به وسیله‌ی دیوان حافظ، نشریه‌ی حافظ‌شناسی، سال ۱۳۶۴، شماره اول، ص ۱۲۴) و (محمد علی ندوشن، چهار سخنگوی وجدان ایران (فردوسی، مولوی، سعدی و حافظ)، انتشارات قطره، ۱۳۸۰).

فهرست منابع:

۱- قرآن کریم

۲- اسلامی ندوشن، محمد علی، (۱۳۸۰) *چهار سخنگوی وجدان ایرانی*، تهران، قطره.

۳- جلال‌الدین محمد رومی (۱۳۷۳). *مثنوی معنوی*، به کوشش توفیق هـ سبحانی.

۴- حسین ابن احمد عثمانی، ابوعلی (۱۳۷۴). *ترجمه رساله قشیریه*، با تصحیح و استدراکات بدیع الزمان فروزانفر، چاپ چهارم، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.

۵- حافظ، خوجه شمس‌الدین محمد (۱۳۶۲). *دیوان حافظ*، به تصحیح و توضیح پرویز ناتل خانلری، تهران، انتشارات خوارزمی.

- ۶- خرمشاهی، بهالدین (۱۳۸۲). *حافظ حافظه ماست*، تهران، انتشارات قطره.
 - ۷- _____ (۱۳۷۷). *فرار از فلسفه*، تهران، جامی.
 - ۸- _____ (۱۳۸۴). *ذهن و زبان حافظ*، تهران، ناهید.
 - ۹- خیام، عمر بن ابراهیم (۱۳۷۱). *رباعیات خیام*، تصحیح و تحشیه محمدعلی فروغی، قاسم غنی، به اهتمام عبدالکریم جریزه‌دار، تهران، اساطیر.
 - ۱۰- گروه نویسندگان (۱۳۹۰). *حافظ (زندگی و اندیشه)*. زیر نظر کاظم بجنوردی، به اهتمام اصغر دادبه، تهران، مرکز دایرةالمعارف بزرگ اسلامی.
 - ۱۱- سجادی، سیدجعفر (۱۳۷۳). *فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی*، تهران، انتشارات طهوری.
 - ۱۲- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۶۲). *یادداشت‌ها و اندیشه‌ها* (از مقالات، نقدها و اشارات). تهران، سازمان انتشارات جاویدان.
 - ۱۳- سعدی، مصلح ابن عبدالله (۱۳۶۹). *کلیات سعدی*، به اهتمام محمد علی فروغی، تهران، امیر کبیر.
 - ۱۴- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸). *روانشناسی مثبت‌نگر در خدمت خوشنودی* پایدار، ترجمه مصطفی تبریزی و دیگران، تهران، نشر دانژه.
 - ۱۵- صدیقیان، مهین دخت (۱۳۶۶). *فرهنگ واژه‌نمای حافظ* (به انضمام فرهنگ بسآمدی). تهران، امیرکبیر.
 - ۱۶- غزالی، ابوحماد محمد (۱۳۸۰). *کیمیای سعادت*، به اهتمام حسین خدیو جم، ج ۲، تهران، علمی فرهنگی.
 - ۱۷- نیاز کرمانی، سعید (۱۳۶۴). *حافظ‌شناسی*، جلد یک، (فال به وسیله دیوان حافظ). تهران، پازنگ.
 - ۱۸- نجم الدین رازی (۱۳۷۰) *مرصاد العباد*، چ چهارم، تهران، انتشارات علمی فرهنگی.
 - ۱۹- هُجویری، علی بن عثمان الجلابی (۱۳۷۵). *کشف المحجوب*، تصحیح و ژکوفسکی، با مقدمه مقدمه قاسم انصاری، تهران، طهوری.
 - ۲۰- هُجویری، علی بن عثمان (۱۳۸۴). *کشف المحجوب*، تحقیق: محمود عابدی، تهران، سروش، ص ۱۲۵.
- ۱- Carr Alan (۲۰۰۴). *Positive Psychology*, The science of happiness and human strengths, Brunner-Routledge, New York.
 - ۲- Hefferon Kate and Ilona Boniwell (۲۰۱۱). *Positive Psychology*, Theory, Research and Applications.
 - ۳- cGraw-Hill Open university press. Linley .p. Alex, (۲۰۰۹) *Encyclopedia of positive psychology*, edited by Shane J. Lopez. Blackwell Publishing..
 - ۴- Ryff, Carol D. (۱۹۸۹). *Happiness is everything*, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol ۵۷, No ۶, ۱۰۶۹- ۱۰۸۱.
 - ۵- Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (۲۰۰۰). *Positive psychology* – an introduction. American Psychologist.

Abstract

Good life is the subject of positive psychology. Positive psychology is the scientific investigation of human performance of ideal or perfect man. Prospective instead to focus on the inabilities and weaknesses, sought strengths of man. Capabilities such as health, safety, enjoyment, enthusiasm, satisfaction and happiness are focused. Positive psychology sought strengths is oriented in the opposite of (DSM) classification system for psychological disorders and sick people, another classification system (CSV) proposed that focuses on human capabilities. Psychologists have classified human potential in six groups as ubiquitous virtues: **wisdom, courage, Humanity, justice, temperance and transcendence** which all have some *Character strengths* (a total of twenty- four *Character strengths*) Strengths in each virtue group are similar in that they all. Martin Seligman, founder of positive psychology has investigated human emotions in three routes, the present, the future and the past, which means that when human emotions, experiences and excitement its present compared to the past and future revisions will also feel peace, security, joy and happiness at the present, compared with the past and the future should be happy and contented feeling of hope and optimism. Analysing of all the virtue and *Character strengths*, as well as evidence derived from the literature (even a work) is out of the scope of an article we wrote about; so we have discussed a few of the wisdom, joy or felicity, hope, satisfaction and prosperity or well-being. for each of these virtues with their capabilities in many of our literary treasures can be found an abundance of evidence and proof helpful and effective for human life and social thought is In this paper we auspiciously derive experience the true evidence of Hafez as a comprehensive reflection of the human life and mind experience, Iranians have applied to poetry read it again from a different perspective, and the impression of cleanse the mind of people interested in the psychology of the new terms and concepts to form what is today western investigators put on a new dress on the old concepts which have been said centuries ago with a decent offer testimony and evidence - the more fascinating sayings in the works and Words of the learned of our land.

Keywords: In hope, memory, optimism, positive psychology oriented satisfaction, well-being.

دانشگاه هرمزگان

انجمن علمی زبان و ادبیات فارسی

هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی

www.anjomanfarsi.ir

یادداشت‌ها:

شش فضیلت همه جا حاضر با ۲۴ قابلیت یا توانمندی‌های مثبت در قالب نموداری که مارتین سلیگمن و دیگر روانشناسان مثبت‌نگر مطرح کرده‌اند.

Virtues and character strengths

Virtue Defining features Character strengths

- | | | |
|-------------------|---|---|
| ۱. <u>Wisdom.</u> | Acquisition of and use of Knowledge. | ۱ Curiosity and interest in the world
۲ <u>Love of learning</u>
۳ Creativity, originality and ingenuity
۴ Judgment, critical thinking and open-mindedness
◦ Personal, social and emotional intelligence
۶ Perspective, seeing the big picture and wisdom |
| ۲. Courage. | Will to accomplish goals in the face of internal or external opposition | ۷ Valour, bravery and courage
۸ Perseverance, industry
۹ Integrity, honesty, authenticity and genuineness |
| ۳. Humanity. | Interpersonal strength | ۱۰ Kindness and generosity
۱۱ Capacity to love and be loved |
| ۴. Justice. | Civic strengths | ۱۲ Citizenship, duty, teamwork and loyalty
۱۳ Fairness, equity and justice
۱۴ Leadership |
| ۵. Temperance. | | ۱۵ Self-control and selfregulation
Strengths that protect us against excesses
۱۶ Prudence, caution, carefulness, and discretion
۱۷ Modesty and humility |
| ۶. Transcendence. | | ۱۸ Awe and appreciation of beauty and excellence
Strengths that connect us to the larger universe
۱۹ Gratitude
۲۰ Hope, optimism and future-mindedness
۲۱ Spirituality, sense of purpose, faith and religiousness
۲۲ Forgiveness and mercy
۲۳ Playfulness and humour
۲۴ Zest, passion, enthusiasm and energy |